DIN JOI IN JOI

Desene de NEAGU RADULESCU

Relativ la „munca“ unor activiști sportivi pe teren



— Ce-ai lăsat, concret, în urma ta pe teren?
— Mi-am uitat pijamaua la hotel!

★

Celor care nu se uită si pe fereastră.



— Vă rog să notați, tovarășe reporter, că se lucrează foarte greu, deoarece sala este insuficient încălzită.

★

„Spiritul de gospodar“ al unor asociații și cluburi sportive



— Sînt ai locatarilor de sub tribune... Ce vreți, sînt începători, nu le putem pretinde performanțe înalte!

★

Antrenamente pe... pereți (sau cînd planurile sînt bogate, iar activitatea săracă)



— Și ai, într-adevăr, convingerea că la Mexico se va introduce și o probă de grafice artistice?...

★

Antrenamente pe... unde scurte



Antrenorul: — *Deoarece astăzi am reușit să ne adunăm în treisferturi de oră o să vă explic, pe scurt, ce urmează să facem la antrenamentul ... de săptămîna viitoare.*

Orientarea și conținutul perioadei pregătitoare a luptătorilor

Practica a arătat că marile performanțe din vară se fundamentează acum în lunile de iarnă! Pentru a veni în ajutorul antrenorilor și instructorilor sportivi care se ocupă de pregătirea tinerilor luptători am solicitat acest articol tov. prof. ION CORNEANU — antrenor emerit, ION CERNEA — antrenor federal — și prof. VICTOR DONA — antrenor al lotului republican.

În ultimul timp se impune tot mai evident o creștere a calităților fizice, în special a forței, și pe lîngă acestea o perfecționare, pînă la automatizare, a unor combinații tehnico-tactice. Cînd și cum se pot lucra aceste calități reprezintă o problemă care, zi de zi, găsește noi soluții și precizări. Bazele dezvoltării acestor calități și deprinderi se pun în perioada pregătitoare, perioadă care nu are obiective imediate de performanță și cuprinde un volum mare de lucru.

La delimitarea și precizarea conținutului perioadei pregătitoare trebuie să se țină seama de structura anului competițional și de particularitățile grupelor de sportivi. Pentru sportivii începători această perioadă trebuie să fie mai mare, iar pentru luptătorii fruntași ea trebuie să înceapă imediat după o scurtă odihnă activă, așa cum a început în anul 1965 din decembrie. În toată această perioadă se urmărește obținerea unor indici superiori ai calităților fizice de bază (viteză, forță explozivă, rezistență generală) și în același timp însușirea de noi elemente tehnice, corectarea, perfecționarea și automatizarea celor cunoscute.

În perioada pregătitoare factorii de antrenament trebuie să aibă următoarea pondere: pregătire fizică multilaterală 50—55 la sută, pregătire fizică specifică 10—50 la sută, pregătire tehnico-tactică 30—35 la sută și pregătire teoretică-metodică 5—10 la sută. Această repartizare nu trebuie înțeleasă însă mecanic, ci ea trebuie să fie interpretată în funcție de etapele de pregătire respective, de obiectivele și de sarcinile ce trebuie rezolvate.

Indicii propuși pentru această perioadă se obțin printr-un volum mare de muncă și o intensitate medie, ciclurile de pregătire trebuind să cuprindă un număr de 5—6 antrenamente săptămînale. În cadrul unui ciclu de pregătire 4 antrenamente trebuie să vizeze rezolvarea a 2—3 sarcini principale, iar celelalte două să rezolve, în special, îmbunătățirea forței. Pentru ușurarea precizării și rezolvării sarcinilor din cadrul lecțiilor mixte, acestea pot fi asociate în modul următor:

În prima etapă viteza de reacție și de deplasare — cu forța; tehnica — cu rezistența generală, iar pentru cea de-a doua etapă, viteza de execuție și de repetiție — cu tehnica; tehnica — cu rezistența specifică; forța — cu rezistența generală în regim de viteză.

Numărul sarcinilor din cadrul unei lecții trebuie să fie cît mai redus, iar sarcinile principale să fie concise. În felul acesta lecțiile de antrenament vor îmbrăca forme simple, accesibile

În ceea ce privește îmbunătățirea forței trebuie să arătăm că există o multitudine de mijloace prin care o putem realiza. Lecțiile cu această sarcină trebuie să cuprindă mijloace și exerciții care se vor adresa forței generale și în același timp trebuie să poarte amprenta specifică fiecărui stil. Astfel, pentru luptele greco-romane se va lucra intens pentru dezvoltarea centurii scapulare și îmbunătățirea corespunzătoare a forței acesteia și a flexărilor brațelor, iar pentru lupte libere se va insista, în special, pentru îmbunătățirea forței coapselor și a musculaturii spatelui.

Lucrul pentru forță trebuie să se desfășoare cît mai individualizat, sportivii fruntași și în special cei nominalizați trebuind să aibă fișe personale pe etape, cu sarcini concrete de antrenament, din care să reiasă volumul și intensitatea lecțiilor. Aceste planuri se vor extrage din planurile anuale ale sportivilor nominalizați. Un luptător trebuie să ajungă să ridice cu ușurință, în cadrul antrenamentelor, greutăți care să depășească greutatea corpului său cu încă jumătate. Dacă sportivul are 70 kg el trebuie să ridice 105—110 kg. În cadrul unui antrenament cu haltere încărcătura de lucru trebuie să fie pe zi, de 5—7 000 kg pentru sportivi din categoriile mici și de 8—10 000 pentru cei din categoriile mari.

În lecțiile de antrenament care au ca sarcină de bază îmbunătățirea forței, se întrebuințează, în special, exercițiile cu haltere. În cadrul celorlalte lecții mixte execuțiile tehnice și angajările la saltele vor fi asociate și completate cu exerciții cu haltere mici și extensoare, alternate cu reprize scurte de sărituri la coardă. În funcție de deficiențele individuale ale luptătorilor fiecare lecție de antrenament va căpăta sarcini complimentare pentru remedierea lor. În acest fel antrenorul va putea realiza un mare volum de lucru și o intensitate corespunzătoare metodicii luptelor.

Pot fi folosite, ca mijloace pentru îmbunătățirea forței, haltere, extensoare (obligatorii pentru fiecare sportiv nominalizat), exerciții la aparate și cu partener. Atunci cînd se lucrează forța în regim de viteză, exercițiile se vor executa cu maximum de viteză, iar pauzele dintre ele vor fi mai mari. Dacă lucrăm de exemplu forța în regim de rezistență, reprizele vor fi mai mari iar încărcătura medie.

Deoarece în majoritatea anului competițional pregătirea luptătorilor se face în sală, este necesar ca în această perioadă să organizăm cît mai multe antrenamente în aer liber (exerciții de alergare, sărituri și jocuri în zăpadă), acest lucru ajutînd la „călirea“ organismului.

În ultima vreme am observat un număr redus de execuții tehnice la concursuri. În același timp, procedeele fiind aplicate în mod singular, eficacitatea lor a fost mult redusă. În momentul de față în marile competiții execuțiile simpliste nu mai au eficacitate, baza punîndu-se, din ce în ce mai mult, pe combinațiile tehnico-tactice de atac-apărare-contraatac, combinații cerute de caracteristicile noi ale luptei, de modificările regulamentului internațional.

Lucrul pentru tehnică nu trebuie organizat însă sub formă de combinații tehnico-tactice. Repetările nu trebuie făcute după ceas. Ele se cer bine însușite! S-a dovedit foarte bună asocierea unui număr de 20—25 repetări într-o repriză, cu pauze scurte între ele. Pentru fiecare ședință de antrenament trebuie să se fixeze unul-două procedee cunoscute pentru corectare, perfecționare și automatizare, iar pentru fiecare procedeu se vor executa un număr de repetări de ordinul sutelor. Viteza de execuție trebuie să fie foarte mare iar greșelile se vor corecta în momentul sesizării lor. Pentru ca procedeele să nu se însușească greșit, fiecare luptător trebuie să gîndească și să înțeleagă bine mișcarea. Pentru ușurarea înțelegerii mișcării procedeelor, se vor folosi exercițiile speciale, care să cuprindă elemente disparate ale procedeelor respective și care vor fi folosite la programele de înviorare, la încălzire etc. Pentru stăpînirea subtilităților de execuție și pentru finisarea elementelor tactice ale combinațiilor, execuțiile tehnice vor fi aplicate după perfecționarea lor, în condiții de luptă.

Perioada pregătitoare presupune un număr mare de ore de antrenament, deci o mare cantitate de muncă. În această perioadă, este caracteristic un număr mare de exerciții și de repetări, deci un volum mare de muncă pentru fiecare sportiv. Intr-o lecție de antrenament de 180 minute, un sportiv trebuie să lucreze efectiv 120—140 minute.

O altă caracteristică a acestei etape este faptul că intensitatea este mai mică decît volumul. Ea se va mări pe măsură ce ne apropiem de pregătirea marilor competiții.

Datorită faptului că perioada pregătitoare poate rezolva, printr-o justă drămuire a orientării și conținutului ei, cele mai importante și spinoase sarcini ale procesului de antrenament, ea poate fi numită pe drept cuvînt perioada de bază a pregătirii sportivului.

COLȚUL SPECIALISTULUI

SCHI: În plin sezon

LA STRAJA s-a desfășurat etapa orășenească a campionatului republican de seniori. Starea zăpezii („grea“), a stînjenit buna desfășurare a întrecerilor. Probele au fost cîștigate de **Alexandru Acs** — Voința Petroșeni (slalom special și slalom uriaș) și **Peter Aron** — Minerul Lupeni (fond 15 km). În aceleași zile a avut loc și un concurs rezervat juniorilor. Totalizînd un punctaj superior, sportivii asociației Minerul Lupeni s-au clasat pe primul loc, urmați de cei ai asociațiilor Energia Paroșeni și Ș.S.E Petroșeni. **(ST. BĂLOI — coresp.).**

CAMPIONATUL DE SĂRITURI al regiunii Mureș-Autonomă Maghiară s-a disputat la Valea Strîmbă, în fața a peste 1000 de spectatori. Au participat 50 de schiori din Odorhei, Ciuc, Gheorghieni, Tg. Mureș și Valea Strîmbă. Întrecerile au fost dominate de reprezentanții Voinței Odorhei, care s-au prezentat bine pregătiți tehnic. Cîștigătorii probelor: seniori: **S. Pal** (Voința Odorhei); juniori cat. I: **C. Ladai** (Voința Odorhei); juniori cat. a II-a: **M. Fodor** (Voința Odorhei). Cele mai lungi sărituri au fost realizate de **S. Pal** și **C. Ladai: 49 m. (IOAN PĂUȘ — coresp. regional).**

VALEA RĂCĂDĂULUI ȘI GRĂDINA SCHEI au găzduit campionatul elevilor din Brașov. Timpul frumos și zăpada abundentă au contribuit la succesul competiției. Remarcabil s-au comportat reprezentanții Liceului nr. 1, și ai școlilor profesionale Tractorul Brașov, Steagul roșu Brașov, din Zărnești și Săcele. Iată campionii orașului: fond fete cat. I: **Doina Chițu** (Zărnești); cat. a II-a: **Gherghina Staicu** (Zărnești), băieți cat. I: **M. Surdu** (Steagul roșu); cat. a II-a: **I. Eftimie** (Săcele), ștafetă băieți: **Steagul roșu;** slalom special fete cat. I: **Georgeta Băncilă** (Lic. nr. 1), băieți cat. I: **A. Rusu** (Lic. nr. 1), cat. a II-a: **N. Cretoiu** (Lic. nr. 1), slalom urias fete: **Georgeta Băncilă,** băieți cat. I: **A. Rusu,** cat. a II-a: **N. Cretoiu. (C. GRUIA — coresp. regional).**

ȘAH: Campionatele Capitalei

În campionatele Capitalei, doar trei partide s-au încheiat în runda a V-a a grupei masculine: Pitpinic—Mardare 1—0, Bondoc—Schlesinger ½—½ și Ţucă—Georgescu 1—0. La reluarea partidelor întrerupte, au fost înregistrate următoarele rezultate: Mardare—Bondoc 0—1, Andrițoiu—David 1—0, Chiricuță—Ionescu ½—½ (runda a II-a); Ionescu—Mardare 1—0, Pitpinic—Chiricuță ½—½, David—Ghizdavu 1—0, Bardan—Andrițoiu ½—½ (runda a III-a); Ghizdavu—Bardan 1—0, Ionescu—Pitpinic ½—½ (runda a IV-a). Partida Bondoc—Ţucă s-a întrerupt a doua oară, într-un final de dame in care ultimul are doi pioni în plus.

După cinci runde, în clasament conduc Pitpinic și Schlesinger cu 3½ puncte, urmați de Ţucă 2½ (2), Ott, Ionescu, Andrițoiu și Bondoc 2½ (1) etc.

În finala feminină s-a jucat runda a VI-a: Schapira—Simu 0—1, Murafa—Solomonovici ½—½, Bogdan—Nicolici 1—0, Steroiu—Radu 1—0. Partide întrerupte și amînate: Pitpinic—Steroiu 1—0! Karibian — Apostolescu 1—0, Solomonovici — Apostolescu ½—½, Karibian—Zsigmond ½—½.

În clasament conduce Veturia Simu cu 4 (1) puncte, urmată de Virginia Steroiu cu 4 puncte.

T. NICOARĂ

TIR: Poligonul Dinamo găzduiește tradiționala întrecere dotată cu „Cupa 16 Februarie“

Sîmbătă și duminică o parte dintre cei mai buni țintași din Capitală, la care se va adăuga și un număr mare de tineri care practică tirul cu arma sport, se vor întrece pentru cucerirea **„Cupei 16 Februarie“.** Comisia orășenească de tir, organizatoarea competiției, a luat măsuri ca întrecerile să se desfășoare în bune condițiuni și a trimis invitații la toate cluburile bucureștene cu secții de tir. Majoritatea trăgătorilor s-au înscris la proba de armă standard și mai puțini la armă liberă și la pistol precizie.

Competiția, ce se va desfășura pe poligonul Dinamo, cuprinde următoarele probe: **sîmbătă** — armă liberă calibru redus 3x20 focuri seniori, armă standard 3x20 focuri seniori și senioare, pistol liber; **duminică** — armă liberă calibru redus, armă standard și armă sport 3x10 focuri seniori, senioare și juniori.